

Bolong ang Herbal



KALAMANSI

Agutaynen

Bolong ang Herbal



KALAMANSI

Agutaynen Translation Advisory Committee
Publishers
1998



Published
in cooperation with
the Institute of Philippine Language and
the Department of Education, Culture and Sports
Manila, Philippines

This book or any part thereof may be copied or adapted and reproduced for use by any entity of the Department of Education, Culture, and Sports without permission from the Summer Institute of Linguistics. If there are other organizations or agencies who would like to copy or adapt this book, we request that permission be obtained by writing to:

Summer Institute of Linguistics
P.O. Box 2270 CPO
1099 Manila

Additional copies of this publication are available from BODEP at the above address.

We wish to express appreciation to the Swedish International Development Authority (Sida) and to InterAct Sweden (Nybygget - Kristen Samverkan) for their assistance in the production of this publication.

Agutaynen Health Book about Herbal Medicine
81.14-198-3.5C 67.120P-985001N
Printed in the Philippines



Republic of the Philippines
DEPARTMENT OF HEALTH
OFFICE OF THE SECRETARY

FOREWORD

Through the centuries, the Philippines have been immeasurably enriched and influenced by the noble heritage of the cultural communities. These communities are an esteemed and integral part of the fabric of Philippine culture.

Thus, during this time of rapid social and economic development in the Philippines, the availability of development opportunities to the cultural communities is of particular importance.

A basic component in any community is the enhancement of physical health. This book provides practical information in the vernacular that will help lead to the achievement and maintenance of good community health.

The Department of Health commends this endeavor to contribute to the health and development of the nation.

A handwritten signature in cursive script, reading "Carmencita Noriega-Reodica".

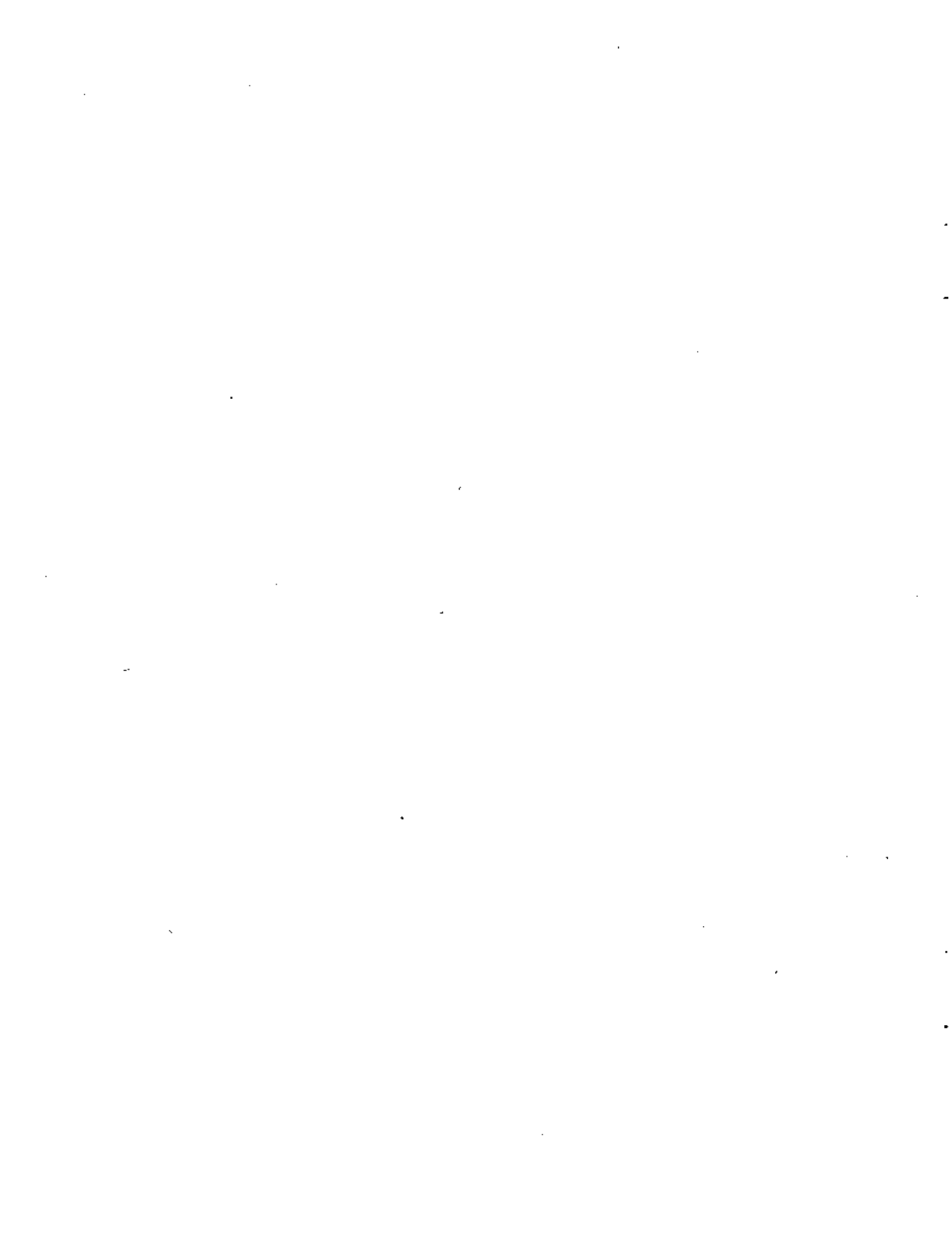
CARMENCITA NORIEGA-REODICA, MD, MPH
Secretary of Health



PREFACE

This booklet about herbal medicine was prepared in order to provide reading material with practical and useful content for readers of Agutaynen. It is hoped that this booklet will be used in group mini-seminars and by individuals in the Agutaynen communities.

Instructional material, recipes, and medicinal plant information are from the following books, "The Family Health Guide" (Department of Health), "Gabay sa Paggamit ng 10 Halamang Gamot" (Traditional Medicine Program, Department of Health), "Home health Guide" by Dr. Stephen Lynip and Karen Lynip of the Summer Institute of Linguistics, and "Mga Halamang Gamot" by ALAYKA-Palawan. We are grateful to the Department of Health, to ALAYKA-Palawan, and to the many who helped work on this book including Marilyn A. Caabay, Inday L. Edep, Gail Hendrickson, Missy Melvin, staff from the Agutaya Rural Health Unit- Alfredo B. Aizo RSI, Ma. Leilanie B. Caab PHN, Gloria G. Radam RHM, and Azucena G. Sabenacio RHM, from the Agutaya ALAYKA-Palawan office- Gemma A. Abengoza, Nora Y. Adion, and Elcie N. Factor. Thank you to ALAYKA-Palawan for use of the cover picture from "Mga Halamang Gamot," Pat S. Marquez, Jr., artist, and to Joseph Z. Llavan for revising an illustration.





Bolong ang Herbal

Nani may mga risipis ang monopa magboat ta bolong ang herbal. Ang bolong ang herbal ay doru kasinlo tenged poiding boaten ta ong balay, ig na maski anday yading koarta ta kaya tang boaten. Basta magderep ita lamang ong pagdilem ta mga garamiten ong pagboat tang kada risipi.

- Mabael ang matabang na ong yaten labi pa enged mga alawid ita ong Health Center obin ong doktor. Ona-ona na doru ka simpling bolong tenged anday kimikals ang natagel knndi poros natoral.

Narin tang dorog kaimportanti:

1. Maski ang bolong natoral piro teta may side effect na ong sinangoni, animan dapat indi ra painemen obin pidan mga alimbawa: magatel-atel, manisinggi tang olit, obin manimpeng, gadogak obin magtoka, dedeyeg-deyeg tang kolo.
2. Mga mata-lib tang 3-4 kaldaw ang anday ipikto na tang bolong indi ra gamiten. Dapat paning da lamang ong Health Center para magpakonsolta.
3. Ba-lo gamiten tang daon ang herbal kaministiran ogatan ta mo-ya.
4. Dapat sigoradon ang solatan ta marka tang agbetangan tang bolong agod indi makamalian.
5. Ong paglotok dapat gamiten ang oron ig kaloag ang litap obin ayo tenged sia anday tagel nang kimikals, poros natoral.

Ang Teled tang Librong na

1. KEYKEY	4
KLK Sirap (para ong: keykey, alobang)	
Singoton tang Tongaw tang Wing Makinit (para ong: keykey, ga-bon, alobang)	
Tsang Loya (para ong: keykey, gapotan, masit ang tetenlan)	
Pinagsamporang Irinemen may Loya (para ong: keykey, panlimpio ong igad ang ge-ley)	
Kawmangga (para ong: keykey)	
Lagondi (para ong: keykey, ga-bon, kinit)	
Origano (para ong: keykey)	
2. KINIT	12
Wing Malamig (para ong: kinit)	
3. TAKI-TAKI	15
Bolong ang Wi (para ong: taki-taki)	
ABS (para ong: taki-taki)	
Kawmangga (para ong: taki-taki)	
4. KAYE-KET	19
Sulfur ang Langis (para ong: kaye-ket)	
Arbon ang Langis (para ong: kaye-ket)	
Paladotsinang Ointment (para ong: kaye-ket, alapap, aliponga, garit)	
Paladotsina (para ong: kaye-ket, alapap, aliponga, garit)	
5. ATEL-ATEL (tang sinangoni)	24
Wi tang Madre de Cacao (para ong: atel-atel)	
Arbon ang Langis (para ong: atel-atel)	
6. PELTA	25
Wing Makinit (para ong: pelta, rioma)	
Bolong ang Gomamila (para ong: pelta)	
7. GA-BON	26

8. MASIT TANG ISI	27
Lasona (para ong: sit ta isi)	
Abokado (para ong: sit ta isi)	
Bayabas (para ong: sit ta isi)	
Irba Boina (para ong: sit ta isi)	
9. GAPASO	30
Origano (para ong: gapaso)	
10. LOGAYEN	32
Talang-talang (para ong: logayen)	
11. AGTEBELAN	33
Manginem ta Yading Wi (para ong: agtebelan)	
12. RIOMA	34
Langis ang Lasona (para ong: rioma, masisit tang sinangoni)	
Arbon (para ong: rioma)	
Boyo-boyo (para ong: pampababak ta "uric acid" ong dogo, rioma, gout)	
Kalibon (para ong: rioma)	
Lasona (para ong: rioma)	
13. SIT TA SIAN	37
Bogtay obin Tsa (para ong: sit ta sian)	
14. MASISIT TANG SINANGONI	38
Irba Boina (para ong: masisit tang parti tang sinangoni)	
15. MANAS	39
Kalibon (para ong: manas (pampagik); pampatonaw ta bato (anti-urolithiasis))	
16. KOLESTEROL may HIGH BLOOD	41
Lasona (para ong: pampababak ta kolesterol, high blood ang belag ta grabi)	
17. DIABETES	41
Maragoso (para ong: diabetes)	
18. KAMATA (asta BILIN)	42
Wing Makasin	

1. KEYKEY

May sari-saring klasi ta bolong para ong keykey. Primirong bolong ay ang magboat ta SLK (sampalok, luya, kalamansi). Ong Agutaynen KLK (kalampitaw, loya, kalamansi).



KLK SIRAP (Kalampitaw, Loya, Kalamansi)

Para ong: keykey, alobang

Mga garamiten:

- tang basong daon ta kalampitaw (mga lango ra, tengang basong daon ta kalampitaw)
- dorong pising loya ang kasarangan (geret-gereten ta pino)
- dorong basong wi
- limang bilog ang kalamansi (mga anday kalamansi poidi ka tang kaboyaw, bi-bit, tamalarong, kano, kahil, soyak, obin arangha)
- basong taraketan
- oron
- saran
- kaloag ang litap obin ayo na ang be-ket na dapat koay (gamiten ong pagsampora)
- tang basong asokar ang masinggi
- langen (gamiten ong paglotok)

Monopa magboat:

1. Lagaen ong oron tang kalampitaw may ang loya ong dorong basong wi asta magimong tang baso ra lamang tang wi na.
2. Kaministiran indi dapan tang oron.
3. Palamigen ig saraen tang linagang kalampitaw may loya.

Ipalbag tang tabaw na. Oman ang daon may loya maski ibanggil da lamang.

4. Ipakarong sing oman ong langen tang tabaw tang kalampitaw ang may loya na ig isampora tang asokar. Na lotokon asta indi loma-nek ig magimo rang sirap obin arnibal.
5. Palamigen. Magpega ta limang bilog ang kalamansi, tapos ang wi na ibo-bok ong agpalamigen ang sirap.
6. Yalin ong malimpiong botilia.

Ang pagtoromaren:

Mepet: 1-2 kotsara, 3-4 ang bisis ong magapon

Mola: 1 kotsara, 3-4 ang bisis ong magapon

Pademdem:

Dapat lotokon ta mo-ya tang sirap agod indi madaling malangga. Maggamit ta malimpiong botilia ig dapan ta maelet. Alimbawa mga may kasing na ra indi ra dapat gamiten.



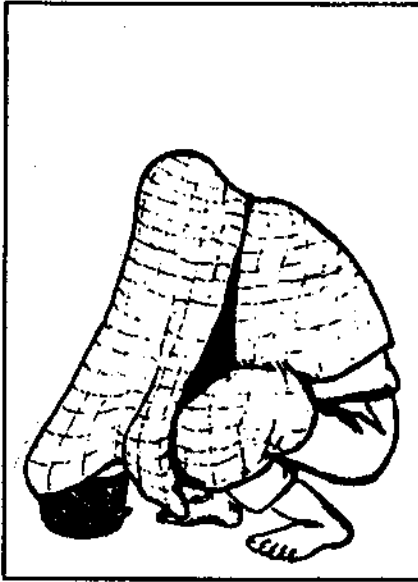
SINGOTON TANG TONGAW TANG WING MAKINIT

Para ong: keykey, ga-bon, alobang

May tata pa enged ang klasi ta bolong para ong keykey obin agga-bon. Magsingot tang tongaw tang wing makinit, na mabael ang tabang ong taw ang pagmasit ong pagrilinawaen na. Mintras agliwagan nang lominawa dapat boaten mo narin mga 3-4 ang bisis kaldaw-kaldaw ong teled ta 15-30 minotos.

Maning ta na tang boaten:

Primiro magpakinit ta wi ong kalidiro obin kalintador. Mintras pagpakalakala tang wi, simpanen dang lagi tang toaliang gamiten.



Mandian, mga kakalakala ra enaten ong apoy. (Mga may tanglad obin Vicks mi, poiding betangan ta ge-ley, mga anda, poidi kang wi lamang.) Pagkatapos i-tang ong da-tal obin ibondo ong lamisan. Oman abrian mo tang dapa na ig ang toalia kopoton mo ka, agod ang tongaw tang wing makinit ang dodobodobo indi magwasag. Don, ang tongaw tang wing makinit, singoton ong teled ta 15 minotos agod ang kinit tenled ong бага. Oman malinawa ra ta osto tenged ang plimang pandepet ong бага panlemek, animan madaling tomabid ang lomboa mga akaken. Piro pandamā tenged sia makinit! Maski pirapang bisis ong tang kaldaw omanen mintras indi pa pago-ya.

Pandam:

Mga mola ngani tang bolongon ong tongaw tang wing makinit, kaministiran aromanan don ong idalem tang toalia agod indi mapaso.



TSANG LOYA (ong Tagalog Instant Salabat)

Para ong: keykey, gapotan, masit ang tetenlan

Mga garamiten:

- tang basong pinegang loya
- doroang basong asokar ang masinggi
- doroa obin tolong bilog ang kaloag ang bindoat ong litap obin ayo
- kandoagan
- langen
- bagidan
- abel ang pagsaran obin tala ta nioy
- basong taketan

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang loya. Bagiden oman i-tang ong malimpiong abel ig pegaen.
2. Ibo-bok ong kandoagan ang tang basong pinegang lnya may ang doroang basong asokar ang masinggi. Lagaen ong kasarangan ang apoy.
3. Sigi-sigi tang goal mintras indi pagarnibal (tanga diriksionan lamang).
4. Mga ga-lan da tang herbal ang bolong kaministiran padasigen tang paggalo-galo agod indi magbilbog (mas madali mga doroang taw tang maggalo). Sigoradon tang magimong polbos tang bolong.
5. Palamigen ig yalin ong malimpiong grapon ang may dapa na.

Ang pagtoromaren:

Mepet: 1-2 kotsara ong tang basong wi (dipindi ong galiagan mong timpla).

Mola 10 tang idad asta palawig: 1/2-1 kotsara ong tang basong wi (dipindi ong galiagan mong timpla).

Pademdem ig pandam:

Bawal ong taw ang may ulcer na obin paga-dik tang sian na asta ka ong mga molang anda pay 10 ang takon tang idad na.

**PINAGSAMPORANG IRINEMEN
MAY LOYA** (ong Tagalog Tintura de Luya)

Para ong: keykey, panlimpio ong igad ang ge-ley

Mga garamiten:

- tadtaden obin temeken tang loyang ilaw
- irinemen— katolad: Lambanog, Ginebra
- botiliang may dapa na

Monopa magboat:

1. Ibetang ong botilia tang 1 parting loya ong 5 obin 10 ang parting Lambanog obin gin. (Alimbawa, mga ang timplada na 1 kotsarang loya ig 5 kang kotsarang gin, na maiteg da. Mga 1 kotsarang loya ig 10 kang kotsarang gin, na lobanag da.)
2. Dapan ta maelet tang botilia.
3. Kaldaw-kaldaw lo-lokon ta 5 minotos ong teled ta pitong kaldaw.

Ang pagtoromaren:

- Mepet: 1 kotsarita kada 4 asta 6 ang nras
Mola: 1/2 kotsarita kada 4 asta 6 ang oras

Pademdem ig pandam:

1. Bawal ong molang anda pay 2 takon tang idad na.
2. Bawal ka ong taw ang may ulcer na obin sobrang a-dik tang sian.

3. Dorog kaimportanting, dapat indi ra ipainem tang bolong mga sobra ra ong 2 dominggong bindoat. Piro poidi pang panlimpio ong igad ang ge-ley.
4. Ang dakel tang tomaren ang tintura ay dipindi ong timplada tang herbal ang bolong.



KAWMANGGA (ong Tagalog Mangga)

Para ong: keykey

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:

Idad—	Kaministiran ang daon mga—	
	sariwa	lango
Mepet	6 kotsara	4 kotsara
7-12 takon	3 kotsara	2 kotsara
2-6 takon	1 1/2 kotsara	1 kotsara

3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minutos, obin asta magimong katengan da lamang tang nabo-wan.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

1. Parti-partien ong 3 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.
3. Omanen ig boaten narin ong teled ta 3-4 ang kaldaw. Mga indi pa ka enged mago-ya tang keykey, kaministiran ang paning ong Health Center para magpakonsolta.

LAGONDI (ong Tagalog Lagundi)

Para ong: keykey, ga-bon, kinit

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

1. Mas mo-yang mangomit ta daon mga oras ang panrosas.
2. Piliken tang daon ang tegat da ig matatambek. Ang poiding gamiten ang klasi ta lagondi na 5 tang daon ong kada tanga na. Piro mga 1 obin 3 tang daon sia indi poidi. Patigayon among paning ong Health Center agod mailala mi tang tamang lagonding bolong.
3. Indi lo-ton ang komiten obin kalbon tang daon na agod indi mapatay.
4. Palangon ta mo-ya tang mga daon ong mageyep belag ong sinag tang kaldaw.
5. Ibetang ong sopot ang plastik, tapos ilogod ong grapon ang may kolor na ig dapan ta maelet, oman italok ong logar ang maki-lep agod indi makintan.

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:

Idad—	Kaministiran ang daon mga—	
	sariwa	lango
Mepet	6 kotsara	4 kotsara
7-12 takon	3 kotsara	2 kotsara
2-6 takon	1 1/2 kotsara	1 kotsara
3. I-tang-ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

Keykey may Ga-bon—

1. Parti-partien ong 3 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.
3. Omanen ig boaten narin ong teled ta 3-4 ang kaldaw. Mga indi pa ka enged mago-ya tang keykey, kaministiran ang paning ong Health Center para magpakonsolta.

Agkinten—

Inemen tang kada tang parti kada (4) yapat ang oras.



ORIGANO (ong Tagalog Suganda)

Para ong: keykey

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:

Idad—	Kaministiran ang daon mga—	
	sariwa	lango
Mepet	4 kotsara	2 kotsara
7-12	2 kotsara	1 kotsara
3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos, obin asta magimong katengan da lamang tang nabo-wan.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

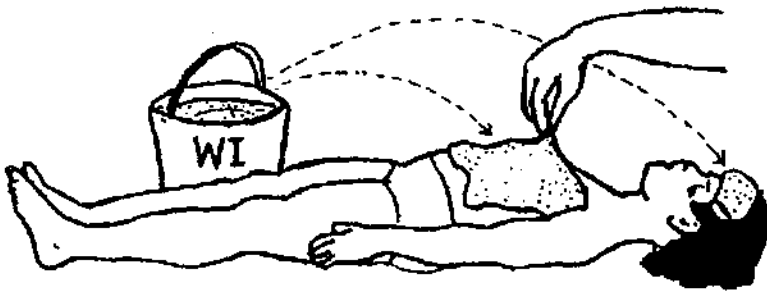
1. Parti-partien ong 3 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.
3. Omanen ig boaten narin ong teled ta 3-4 ang kaldaw. Mga indi pa ka enged mago-ya tang keykey, kaministiran ang paning ong Health Center para magpakonsolta.

2. KINIT

WING MALAMIG

Para ong: kinit

Mga dorong kinit na, trapoan ta wing malamig. Maning ta na tang masinlong boaten:



Telekan mi ong litrato ong dibabaw. May molang lindoat tang lambong na ig agpalbog ong da-tal. (Indi bongoton obin koltonan tang taw ang dorong kinit na.) Oman gamiten mo tang kalima mo obin “face towel” ang itrapo obin bo-bokan ta wi tang sinangoni na. Indi golpien, kondi amat-amaten lamang asta malbay. Ig indi trapoan ta mamarang abel, pabayan lamang ang lebay.

Mandian telekan mi ong litrato tarin ong babakan. May tata pang molang lindoat tang lambong na ig agpalbog ong da-tal. Maglebay ta toalia oman idapa ong sinangoni na impisa ong may kasi-ya tegka ong may itak na.

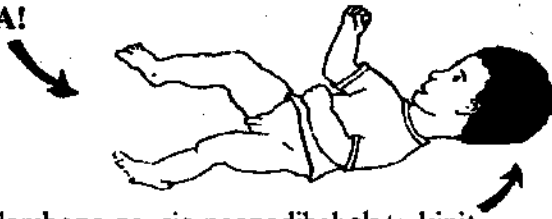
Oman mga ngani namara ra tang toalia, otro ite-me si ong wi ig ibalik don ong sinangoni na. Obin ang



toalia indi papagalinen ong sinangoni na kondi amat-amat lamang ang bo-bokan ta wi.

Narin madaling mapagbababak tang kinit na mga tomanen mi lamang, ig kaministiran omanen pa maski pirapang bisis pa mintras indi bababak tang kinit na. Teta may mga taw kang paggamit ta langgaw obin rubbing alcohol ang tatagel ong wi, sia poidi ka.

MANING TA NA!



Lindoatan ta lambong na, sia pagpadibabak ta kinit.



Indi bongoton obin koltonan tang taw ang dorong kinit na, mas lomawig tang kinit na ig ong sobrang kinit na poiding malangga tang ota na!

Sigoro, geldan tang domang mga taw ang magboat ta maning ta na tenged ong isip nira mas magdolang tang masit na obin mas komasag pa. Obin mga may keykey na ang isip nira magkatinir da tanandia ta polmon. Piro ang matod, na mapagpababak tang kinit na. Indi magdolang, ig mga ngani kakasag pa sia belag ta tenged ong wi.

Mga isipen ta ta mo-ya, mga magpakinit ita ta wi para manginem ta kape, ig ang galiliagan ta ang maboay ang manlamig, ta, onopay boaten ta agod indi si ipakinit ang oman? Sigoro ang boaten ta ibetang ong tirmos, obin mga anday tirmos poidi kang ilogod ong botilja na may dapa na. Tapos bongoton ta ta toalia obin maski abel agod indi madaling manlamig. Pario ka ong sinangoni ta, mga bongoton ta kolton indi ita lamigan. Ig mga may taw ang agkinten pa mga bongoton tanandia ta kolton ang kinit na indi bomabak.

May doma kang alimbawa. Mga may coke ta monopa ipalamig mga anday refrigerator obin yelo? Simpri iem ong wing malamig. Ta, sia pario si ka ong sinangoni ta, mga dorong kinit ta anday doma gamiten ka tang wing malamig.

Belag lamang tang taw ang agtrangkason tang agkinten. Teta may doma kang klasi ta masit ang agkatawan ta kinit. Ang masit ang kinit talagang dilikado! Labi pa enged mga ang taw dorong kinit na itaben magkatinir ta kombolsion obin poidi kang malangga tang ota na.

3. TAKI-TAKI

**Indi mapatay tang taw ong korso
kondi mapatay tanandia mga malo-tan da ta wi
tang sinangoni na!**

Na tang mga gitaen ong taw ang galo-tan ta wi tang sinangoni na:

1. Agkoawen.
2. Bihira ang manggik, teta madet tang gik.
3. Gamaran tang anga may ang bibil.

Narin tang mga sinialis mga ang taw grabi ra ka engaged ig kaministiran ang ekelan ang lagi ong doktor:

4. Adadalem tang mata na.
5. Mga pi-niten tang olit, indi magbalik ang lagi.
6. Mga molang ge-ley ang tobok-tobokan na lelpek.

Mga ang taw galo-tan ta wi tang sinangoni na, narin tang mga dapat boaten:

Importanting dapat bolongon tang taw ang galo-tan ta wi tang sinangoni na, belag tang pabayan lamang. Primiro painemen kang lagi ta bolong ang wi tenged na yay ang masinlong bolong. Ang bolong ang wi, kadagmitan ya lamang tang gabolong.



BOLONG ANG WI

Para ong: taki-taki

Mama-dola ang lagi ong Health Center tang dorong pakiting ORESOL agod italog ong balay para mga may taw obin ana mong

pagtaki-taki, may ipainem mong lagi. Indi elaten mong may pagmasit da ba-loa mama-dol, dapat may simpan mong lagi. Ang ORESOL ay timplado rang lagi ta kasin may asokar, animan ibo-bok lamang ong tang pitsil ang may limang basong wing inemen (wing pinakalakala ang pinalamig). Mga anday ORESOL mo, dapat boaten tang bolong ang wi.

Monopa magboat:

1. Gamiten tang pitsil ang limpio.
2. Mangomit ta limang basong wing inemen (wing pinakalakala ang pinalamig) ig ibo-bok ong pitsil. (Ang baso ta Nescafe tang gamiten, oman ang pagtaraketen dapat ipasa-sad ong may geret na.)
3. Betangan ta dorong kotsarang asokar tang wi (kolit obin masinggi).
4. Betangan ka ta epat ang po-nit ang kasin tang wi (ong pagpo-nit ta kasin, ang gamiten ay ang tolong nga toldokan lamang).
5. Kalokalon ta mo-ya asta indi matonaw. Oman samitan, ang lasa na midio mamit ang makasin-kasin, pario ka ong lok ta. Animan importanting samitan mo kang lagi tang lasa na mga tama.

Monopay gamiten:

1. Painemen ta wing bolong tang taw ang agkorson.
2. Sigi-sigi tang painem kaldaw may labi. Kada magtaki dapat painemen mga tengang baso. Mga kakasag ang enged tang taki-taki na, oldan ta yading wing bolong.
3. Maski ang molang ge-ley kaministiran painemen ta wing bolong mga limang baso asta magtampok ang baso kaldaw-kaldaw (ang maliag yaning painemen ta tang kotsara asta magdornang kotsara kada tampok ang minotos). Poidi kang pasobran mga kakasag ang enged tang taki-taki na.

4. Sigi tang painem ta wing bolong asta indi magpoas tang taki-taki na.
5. Mga ang mola indi maliliag ang manginem dapat regesen ang painemen.
6. Mga pago-yao-ya ra tang taki-taki na, papanen kang lagi tang wi tang linogaw, ong gege-leyge-ley lamang ig sigi-sigi pa ka enged tang torol ong nandia. Oman papanen ka ta ponsing lotok ig mga mo-ya ra poidi ra tang domang klasi ta pamangan, piro gege-leyge-ley lamang ig sigi-sigi ka tang papan. Ang wi tang nioy masinlo kang ipainem.

Pandam:

1. Teta ang taw ang pagtaki-taki, mga agpainemen ta wi, sigi pa tang taki-taki na. Piro maski maning pa don, sigi-sigi lamang tang painem ta wing bolong piro amat-amat lamang ang painem. Indi penayan tang painem.
2. Mata-lib tang tolong kaldaw ang taki-taki mago-ya ra ig mas mago-ya ra enged mga tang domingo ra.
3. Mga ang mola pagtaki-taki ang nanay dapat indi magpara tang patiti.
4. Mga ang mola golping nagtaki-taki ta wi ig doru, primero painemen ta wing bolong, oman ekelan ong Health Center para ipakonsolta.
5. Mga ang wing bolong ang agpainem indi somadsad ig totoka na lamang, dapat paning ong Health Center para ipakonsolta.
6. Mga ang tataki na gatagelan ta dogo obin midio alobang, maliag yaning ang pagmasit ay may disintaria na. Kaministiran magpakonsolta ong Health Center.

Ang gagikanan tang taki-taki may toka:

1. Maboling tang wing ginemen.
2. Indi pangogat tang kalima obin maboling tang kalima mga pamangan obin mga pagsimpan ta pamangan.

3. Pagalin ong kasilias ang indi pangogat tang mga kalima ta sabon.
4. Pamangan ta mga pamangan ang ilaw obin indi gogatan.
5. Pamangan ta mga pamangan ang naboay dang nasimpan obin nalotok.
6. Mga pagtaki-taki ig pagtoka asia simtomas ka ta domang klasi ta masit pario tang masit ang si-dat, malaria, impiksion ong talinga ig doma pa.



Para ong: taki-taki

Importanting tokawen kang lagi tang bolong ang wi ang nasolat don ong dibabaw ba-lo naning ABS, sia poidi kang mabolong ig matabang.

Monopa magboat:

1. Mangomit ta 3 daon ta abokado, 3 daon ta bayabas may 3 daon ta star-apple.
2. Lagaen ong oron tang daon may ang 2 tasang wi ong teled ta 15 minotos asta indi magimong tang tasang wi ra lamang tang nabo-wan.

Ang pagtoromaren:

Mepet: 1 tasa, 3 bisis ong tang kaldaw
 7-12 ang takon: 1/2 tasa, 3 bisis ong tang kaldaw
 2-6 ang takon: 1/4 tasa, 3 bisis ong tang kaldaw
 Molang ge-ley: 1 kotsara, 3 bisis ong tang kaldaw

Padendem:

Ang taw ang pagtaki-taki, indi dapat lipatan ang painemen tang

tinimplang wing bolong ang nasolat atan ong dibabaw. Sia tang dapat ang primirong ibolong. Oman ang bolong ang ABS poidi kang mabolong ong taw ang pagtaki-taki.



KAWMANGGA (ong Tagalog Mangga)

Para ong: taki-taki

Monopa magboat:

1. Maglaga ong oron ta 2 kotsarang tina-tad ang olit ta kawmangga ong 2 basong wi. (Obin poidi ka tang tina-tad ang alibotod tang kawmangga mga 4 ang kotsara ong 2 basong wi.)
2. Pakalakalaen ong kasarangan ang apoy asta magimong tang basong wi ra lamang tang nabo-wan.
3. Indi dapan tang oron.
4. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

Inemen tang 1/4 baso ang pinakalakalang wing bolong mga 3 asta 4 ang bisis ong tang kaldaw.

4. KAYE-KET

Ang masit ang kaye-ket ay matel ong olit. Ang pagalinan na ay midio tatang ayep-ayep ang indi gitaen. Na te-dep ong olit ig don mangi-yoy. Ang masit ang na madaling manalid ong taw. Animan, alimbawa may tatang mimbro tang pamilia ang agkaye-keten, sigoradong ang domang mimbro matalidan ka mga indi ipalbag ta lolo-gan ig mga indi ka bolongon.

Monopa mailala mo tang masit ang kaye-ket? Na mga ang sinangoni dorog katel labi pa enged mga labi. Kadagmitan itaen

tang kaye-ket ong parti tang sinangoning malemek katolad ong kasi-ya, itak, polso, siang-siang tang kalima. Katolad ong molang ge-ley pa poiding magalig-alig ong bong sinangoni na tenged poros pa malemek tang olit na.

Ang masit ang kaye-ket doro kaliwag ig kapinitinsia. Animan ang taw ang may kaye-ket na maski ong aripa pirming pagolol tenged indi magoanta tang atel. Mga aggololon pagigad-igad da tang olit ig na yay ang agpagalanan tang impiksion. Pag naimpiksion da ngani manimpeng da, magnanak ig teta kinten da. Animan kaministiran ang molang ge-ley palatan tang koko nira ig betangan ta goantis obin bongoton tang kalima nira agod mga magolol indi maigadan.

Pirring telekan mga ang igad pagrika-rika ra ig pagnanak. Mga maning da atan na ay dilikado ra. Dapat magpakonsolta ong Health Center tenged itaben lamang kaministiran da ta bolong.

Alimbawa lamang ang tanan ang mimbro tang pamilia agkaye-keten maski belag pa ta grabi dapat delelenganen ang bolongon. Tenged mga tambilog lamang tang bolongon sayang ka lamang tang bolong tenged sia indi mago-ya asta indi ka magalin tang kaye-ket. Simpri bolongon man tang tambilog mga ang domang agkaye-keten indi ka bolongon mamagtaralidan pa ka enged. Animan dapat ang tanan bolongon.

Belag lamang tang bolong tang mapagpao-ya kondi may doma kang bagay na talagang mapagpao-ya katolad ang:

1. Mga aggimpisan dang agbolongon, dapat talpoan tang tanan-tanan ang garamiten na katolad ang mga lambong, kolton, ponda asta amek. Na ibe-lad ong agkintan agod mapatay tang mga ayep-ayep ang indi gitaen.
2. Lampasoan ta wi may sabon tang da-tal labi pa enged ang gapoyatan.

Pademdem:

Monopa maibitaran tang masit ang kaye-ket? Alawid ita ong masit ang kaye-ket mga pirmi itang mandigo kaldaw-kaldaw ig maggamit ta sabon. Ig pirming manimara ta malimpiong lambong kada matapos ang mandigo. Oman ang lindoat ang lambong talpoan ig sabonon ta mo-ya ig ipakaldaw ong agkintan, ig mas mo-ya mga plantsaen pa ka. Ong teled ta tang dominggo dapat talpoan tang kolton, lambong, ponda asta amek. Oman ibe-lad don ong agkintan. Mga na masanayan tang boaten mabael ang matabang ong sinangoni ta ig alawid tang masit ang kaye-ket obin anda ray kaye-ket.

Monopa mabolong tang kaye-ket? Nani may doroang klasi ta bolong.

**SULFUR ANG LANGIS**

Para ong: kaye-ket.

Monopa magboat:

1. Mamakal ta tang pakiti ang polbos ang sulfur ong botika, ang polbos ang "sulfur" ay kalawag ig barato kaysa ang polbos ang "sulfa" ig ang polbos ang sulfa ang kolor na midio kolit. Ang gamiten ta ay ang polbos ang sulfur belag tang polbos ang sulfa.
2. Pagsamporaen tang 1 kotsara ang polbos ang sulfur may ang 20 kotsarang mantika obin langis ta nioy.

Ang paggaramiten:

1. Mandigo ig maggamit ta sabon. Oman pidan tang bong sinangoni tang sulfur ang langis poira lamang tang emet. Pabayan lamang atan tang bolong ong teled ta tang kaldaw.
2. Tapos omanen sing boaten narin mata-lib ta tang dominggo.

3. Ang ongaw tang bolong talagang makalpot, piro maski makalpot na matabang ang mabolong animan agoantaen lamang tang ongaw na.



ARBON ANG LANGIS

Para ong: kaye-ket

Ang domang klasi ta bolong para ong kaye-ket poidi ka tang papa ta arbon.

Monopa magboat:

1. Magkayat tang olit tang arbon.
2. Ta-taden tang olit tang arbon asta magimong 1/2 baso.
3. Oman i-tang ong oron tang tina-tad ang olit tang arbon ig bo-bokan ta tang basong langis ta nioy obin mantika.
4. Lotokon ong teled ta 5 minotos.
5. Oman yalin ong tereldan ig palamigen.

Ang paggaramiten:

1. Mandigo ig banggodon ta mo-ya tang kaye-ket ta face towel asta indi manisinggi.
2. Pidan tang kaye-ket ta arbon ang langis kada damal-damal may labi. Sigi-sigi tang pid. Indi paran tang pid mintras indi pa pago-ya. Ig na bawal ang ipid ong emet. Dapat mandigo kang lagi ba-lo pidan.



PALADOTSINANG OINTMENT

(ong Tagalog Akapulko Ointment)

Para ong: kaye-ket, alapap, aliponga, garit

Mga garamiten:

- 1/2 basong tina-tad ang daon ta paladotsina
- 1/2 basong mantika
- langen
- oron
- saran
- biliotan tang kaloag (gamiten oog pagsampora)
- 1/4 basong kinayat ang kandilang kolit (mga anda poidi ka tang kalawag)
- tereldan tang ointment (basiong balay ta Vicks obin Sanitary Balm)

Monopa magboat:

1. Samporaen tang daon tang paladotsina may ang mantika. Oman i-tang ong oron ig lotokon ong kasarangan ang apoy ong teled ta 5-10 ang minotos.
2. Saraen. Ig ang paladotsinang langis lamang tang gamiten.
3. Ipakarong sing oman tang paladotsinang langis ig idolang tang kinayat ang kandila asta indi matonaw.
4. Oman yalin ong tereldan (katolad balay ta Sanitary Balm obin Vicks).

Ang paggaramiten:

Ipid ong parti tang sinangoni na may garit, alapap, aliponga obin kaye-ket ong tolong bisis ong tang kaldaw (limpion kang lagi ba-lo ipid).



PALADOTSINA (ong Tagalog Akapulko)

Para ong: kaye-ket, alapap, aliponga, garit

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

Ang komiten ay ang mga daon ang tegat da ig mababael.

Ang pagboroaten:

Magtemek ta bastanting daon ta paladotsina ig ang sariwa pa.

Ang paggaramiten:

Ipid taog wi na ong parti tang sinangoning may alapap, garit, aliponga, kaye-ket, mga 1-2 bisis ang magapon.

Pademdem:

Mga ang taw may allergy na ong sariwang daon ta paladotsina, dapat boaten kang lagi tang bolong ang na: Maglaga ta 1 tasang tinatad ang daon ta paladotsina ong 2 tasang wi ong teled ta 15 minotos obin asta magimong 1 tasa ra lamang tang nabo-wan. Palamigen. Yogat narin ong apiktadong olit mga 1-2 bisis ong magapon.

5. ATEL-ATEL (tang sinangoni)



WI TANG MADRE DE CACAO

Para ong: atel-atel

Monopa magboat:

1. Magta-tad ig magtemek ta daon ta madre de cacao.
2. Oman pegaen ig ang wi na ipid don ong matel asta magpara rang magatel.

ARBON ANG LANGIS

Para ong: atel-atel

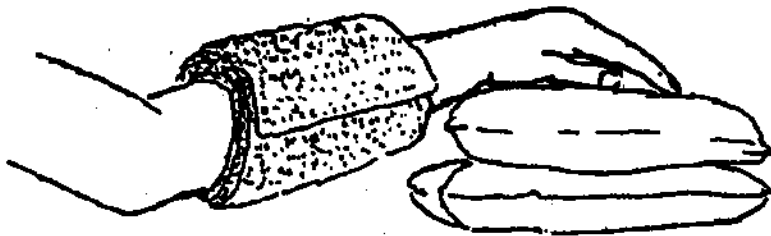
Poidi ka tang tagek tang daon obin papa tang arbon. Na ay masinlo kang bolong. Samporan ta langis ta nioy tang tagek tang arbon ig ipid don ong matel mga 2 bisis ong tang kaldaw. Ig na bawal ang ipid ong emet.

6. PELTA

WING MAKINIT

Para ong: pelta, rioma

Mga ang taw may pelta na (poidi ka para ong rioma) dapat magpakinit kang lagi ta wi oog kaldiro obin kalintador. Mintras pagpakinit tang wi simpanen dang lagi tang face towel, toaliang ge-ley may silopin. Mandian mga makinit da tang wi, yalin ong plangganang ge-ley. Oman ite-me tang face towel ong wing makinit ig pegan. Oman i-tang don ong igad tapos bongoton ta silopin ig ta-pawan ta toaliang ge-ley ang mamara agod indi madaling manlamig tang face towel. Omanen ang omanen ong teled ta 15-30 minotos. Alimbawa malamig da tang face towel



otro ite-me sing oman ig i-tang don ong igad. Poiding boaten narin mga 3-4 bisis ong magapon, ig maning ang maning tang boaten mo mintras indi pa pago-ya obin asta indi pa loloa tang mata na. Mga panimpeng tang igad dapat alsaen ta ge-ley agod ang simpeng na mangge-ley. Narin kang lagi tang tokawen ang boaten tenged na mas ipiktibo ba-lo tang domang klasi ta bolong.



BOLONG ANG GOMAMILA

Para ong: pelta

Monopa magboat:

1. Mangalap ta 5 bilog ang daon may 2 bilog ang rosas (kipot) ang gomamila.
2. Ogatan ta mo-ya tang daon may rosas.
3. Temeken tang daon may ang rosas asta indi maronot.
4. Itampel ong pelta.
5. Betangan tang pelta ta 1-2 bisis kaldaw-kaldaw.

Pademdem ig Pandam:

BAWAL ang dendenan obin pi-niten tang pelta tenged na magkatinir ta impiksion ig ang impiksion ang asia magalig-alig da ong domang parti tang sinangoni. Alimbawa lamang mga panimpeng tang balitak obin agkinten dapat paning ong Health Center.

7. GA-BON

Ang taw ang ga-bon mga singoton na tang tongaw tang wing makinit, na mabael ang matabang ong nandia ong pagrilinawaen na.

Mintras agliwagan ang lominawa dapat boaten na narin mga 3-4 ang bisis kaldaw-kaldaw ong teled ta 15-30 minotos.

Maning ta na tang boaten:

Telekan mo don ong page 5 ong "Singoton tang tongaw tang wing makinit."

8. MASIT TANG ISI

Mga pagsit tang isi dorog kasit. Animan dapat pao-yaen kang lagi tang sit na. Ig nani poidi kang mabolong tang bolong ang aspirin. Mga may boloat tang ising masit dapat limpion ta mo-ya, singalen tang mga natalet ang pamangan. Oman mangalimogmog ta wing malabab na may kasin.

Mga ang isi may impiksion na ra na panimpeng da, may nanak na ra, ig panimpeng ka tang likel. Animan dapat magpakonsoltang lagi nng Health Center obin ong dentist tenged itaben lamang kaministiran da ta bolong. Piro mga indi ka enged mago-ya tang sit na obin pabalik-balik tang sit na dapat ipabonlok da lamang.

May doma kang klasi ta bolong:



Para ong: sit ta isi

Magpalpag ta lasona oman npakan ba-lo italet don ong boloat tang isi ang masit. Pagta-lib tang 15-30 minotns dapat komiten. Mga ma-dik indi ra omanan ang betangan.



ABOKADO

Para ong: sit ta isi

Poidi ka tang alibotod tang abokado ang ibolong. Misi tang alibotod tang abokado ang tamang-tama lamang don ong boloat tang isi. Na 2 bisis teltan ong teled ta tang kaldaw. Indi lipatan ang komiten don ong isi.

Pndemdem:

Ang mga bolong ang na, mabolong ka, ig madiskansan ita kaman piro indi lamang maboay. Animan mas mo-ya mga paning ita ong dentist.



BAYABAS

Para ong: sit ta isi

Ang pagboroaten:

Mangomit ta 2-3 kolbot ta daon ta bayabas ig ogatan ta mo-ya. Lotaden ta mo-ya oman italet don ong ising masit.

Para ong: panlimpio ong igad, impiksion ong bibil, panimpeng ang lasi, may ang langgang isi

Ang pngpangalap ig ang pagsimet:

1. Piliken tang daon ang lebed obin ang kolbot na.
2. Ang komiten dapat ang daon ang indi pinanganan ta mga ayep-ayep obin anday boling na. Basta ang masinlong daon.

Monopa magboat:


1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Lagaen ong oron tang 2 emem ang daon ta bayabas ong 4 ang basong wi.
3. Pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang paggaramiten:

1. Para ong igad— Idagnat tang wi tang pinaglagan tang daon tang bayabas mga 2 bisis ong magapon.
2. Pangkalimogmog— Ang gamiten ay ang malabab ang wi tang pinaglagan tang daon tang bayabas.

Pademdem:

Ang poiding gamiten ay ang ogaling bayabas lamang (native) belag tang bayabas ang guapple.

 **IRBA BOINA** (ong Tagalog Yerba Buena)

Para ong: sit ta isi

Monopa magboat:

Magtemek ta bastanting sariwang daon ang malimpio. Pegaen tang katas na. Oman mangomit ta ge-ley ang borak ig ite-me don ong katas na. Italet tang borak ong ising masit.

9. GAPASO

Primirong boaten:

Ang pinakamasinlong bolong ong taw ang napasos dapat imedmed obin bo-bokan tang parti tang sinangoni nang napasos ta wing malamig. Ang pagmedmed ong wi dapat boaten ang lagi agod indi ra mandalem pa tang pasos, agod mabawasan tang sit na, ig agod indi marok ta masiado.

Mga ang taw gasirok tang boa osia lambong, dapat indi manikad kondi ipalbog lamang maski ong tanek obin ong aripang logar ay ig pabolid-boliden agod mapatay tang apoy. Mga anday wi, dapan obin bongoton tang sinangoni nang gasirok ong kolton agod mapatay tang apoy. (Mga may wing lagi atan ong binit mo poidi kang lebayen kang lagi tang kolton ba-lo idapa. Piro mga anday wi dapat igolpi mong laging idapa obin ibongot ong sinangoni. India mageled tenged sia ang kolton indi ka madali-daling masirok.)



Mga anda ra nganiy apoy, lagi-lagi dapat imedmed obin bo-bokan tang parti tang sinangoring nasirok ta wing malamig. Boaten narin ong teled ta 15-30 ang minotos ig mas mo-ya mga pasobran pa ta pirapang minotos obin oras, mintras indi pa

pagpoas tang a-dik na. Mga sobra ra ong 30 minotos ang nasirok obin napaso, ang wing malamig poidi pang matabang ong sit na piro ong igad indi ra ono matabang. Poiding patomaren ta aspirin para ong masit.

Dapat ekelan tang taw ang napaso ong ospital:

1. Mga ang emet rimpong ta paso maski belag ta adalem.
2. Mga ang napaso ang tandobaling braso, obin tandobaling paka, obin tandobaling debdeb, obin tandobaling boko-boko tang sinangoni.
3. Mga ang napasong kalima obin kakay namansiarok.
4. Mga ang napaso ay adalem (naninlagem).

Pademdem:

Doro kaimportanti na dapat kaldaw-kaldaw ogatan tang paso piro alimanan lamang. Ig ang mga namansiarok, sia indi mapalsik.

Animan indi lipatan mi na ang wi tang primirong bolong ong taw ang napaso.

Ang pagarasikason:

Ang masinlong pagarasikason tang gapaso dapat boaten narin 2 bisis ong tang kaldaw asta indi magmara tang igad:

1. Imedmed tang napasn ong plangganang may wi na ang sinamporan ta 1/2 basong kasin ong teled ta 20-30 minotos.
 2. Magtemek ta daon ta aloe vera oman pegaen ig ang wi na ipid don ong parti tang napaso. Paglampas ta 15 minotos ogatan ta wi tang napaso agod makomit tang wi tang aloe vera.
 3. Obin poidi ka tang daon tang bayabas ang idagnat ong napaso.
 4. Ang taw ang gapaso madaling galo-tan ta wi tang sinangoni na, animan importanting painemen ta yading wi. Poidi kang painemen ta ORESOL obin Bolong ang Wi, telekan ong
- page 15.



ORIGANO (ong Tagalog Suganda)

Para ong: gapaso

Monopa magboat:

Pegaen tang katas tang sariwang daon ta origano ang malimpio ra. Ipid tang katas na ong parti tang sinangoning napaso. Boaten narin 1 obin 2 bisis ong tang kaldaw.

10. LOGAYEN



TALANG-TALANG

Para ong: logayen.

Monopa magboat:

Mangomit ta borak tang talang-talang ang lotok ig lagem da. Oman ang gamiten ang alibotod tang talang-talang ang indi pa pagbelak.

Dapat mamangan tang alibotod tang talang-talang mintras anda pay teled tang sian osia indi pa gapamangan. Alimbawa poidi kang mamangan ta talang-talang 2 oras pagkatapos ang nanapon, obin mga damal-damal mamangan ta talang-talang tang oras ba-lo tang wing makinit asta anen (basta anda pay teled tang sian).

Ang pagtoromaren:

Mepet: Mamangan ta 8 bilog ang alibotod ta talang-talang ang ba-long inalap obin lango ra kaldaw-kaldaw ong teled ta 3 kaldaw. Ig na lotaden ta mo-ya oman i-len. Alimbawa lamang anday logay ang limindoa, pagta-lib ta tang dominggo magoman sing mamangan ta talang-talang katolad ta sing na-kaw.

9-12 takon: 6 ang alibotod

6-8 takon: 5 ang alibotod

3-5 takon: 4 ang alibotod

Pademdem:

Ang alibotod tang talang-talang yay ang pinakamasinlong bolong ong logay. Teta mga mamangan ta asia, agsildaen tang taw, maski maning pa don sia anday kaso.

Na poidi lamang alapen mga bolan ta Julio may Agosto. Animan dapat ong mga bolan ang asia mangalap dang lagi ig italok lamang agod mga oras na kaministiranen may atan dang magamit. Ipakaldaw ta mo-ya tang alibotod oman i-tang ong sopot ang plastik, tapos ilogod ong grapon na maelet tang dapa na oman italok ong logar ang maki-lep agod indi makintan, katolad ong teled tang aparador. Mga tama lamang tang pagtoromanen tang nabetang ong dibabaw, ang bolong ang na magboay.

11. AGTEBELAN



MANGINEM TA YADING WI

Para ong: agtebelan

Ang bolong ong taw ang agtebelan manginem ta yading wi. Alimbawa lamang molang ge-ley tang agtebelan dapat painemen ta tang tasang wi ang sinamporan ta 1/2 kotsarang asokar. Na matabang ong nandia. Animan ong teled ta tang kaldaw dapat painemen tang molang ge-ley ta tang tasang wi. Ig indi tarengan tang patiti.

Na ka tang masinlong boaten:

1. Dapat mamangan ta lotok ang kapayat. Oman padatonan ta tang basong wi.
2. Dapat kang mamangan ta 1 obin 2 tasang tangkong obin kalamongay ang linotok da, isabay ong pamangan. Oman padatonan ka ta tang basong wi.

12. RIOMA



LANGIS ANG LASONA

(ong Tagalog Bawang Oil)

Para ong: rioma, masisit tang sinangoni

Mga garamiten:

- lasona asta loya ang gineret-geret (Mga pirapang kotsarang lasona may loya, ya ka tang langis.)
- langis (niyobin mantika)
- oron
- basong taketan
- bilitan tang kaloag tang igoal-goal

Monopa magboat:

1. Pagsamporaen tang langis may ang lasona asta loya.
2. Lagaen ong oron ong teled ta 3 asta 5 minutos. Mintras agkakalakala sigi-sigi tang galo.
3. Oman palamigen ig yalin ong malimpiong botilia na may dapa na. Poiding gamiten ong teled ta 3 bolan mintras indi pa agkabongon.

Ang paggaramiten:

1. Kaldaw-kaldaw pidan tang olit ta 4 ang bisis.
2. Gamiten lamang ong parti tang sinangoni ang masit katolad ang kalima, kakay may boko-boko.
3. Indi poiding inemen.



ARBON (ong Tagalog Kalatsutsi)

Para ong: rioma

Monopa magboat:

Pagsamporaen tang tengang kotsaritang tagek ta arbon may tang kotsarita kang langis ta nioy. Oman ipakinit ta ge-ley. Mintras pagbanios kaministiran ilot-iloton. Boaten narin ba-lo mapoyat obin kada may agsintien.



BOYO-BOYO (ong Tagalog Ulasimang Bato)

Para ong: pampababak ta “uric acid” ong dogo (rioma, gout)

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

Ang piliken ang daon ang masisinlo ig matatambek.

Monopa magboat:

Salad

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon.
2. Magsimpan ta 1 1/2 tasang sariwang daon (indi ibanet).
3. Parti-partien ong 3 parti ig panganen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.

Pagpakalakala (Boyo-boyong Tsa)


1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon.
2. Magsimpan ta 1 1/2 basong sariwang daon may 2 basong wi.
3. Pakalakalaen ong oron ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.
6. Parti-partien ong 3 parti ig inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi kada matapos ang mamangan.

 **KALIBON** (ong Tagalog Sambong)

Para ong: rioma

Monopa magboat:

Magtemek ta 2 bilog ang daon ta kalibon ang sariwa ig patorokan ta ge-ley ang mantika. Oman itampel ong parti tang sinangoning masit.

 **LASONA** (ong Tagalog Bawang)

Para ong: rioma

Monopa magboat:

Magtemek ta maski pirapang liso ta lasona. Poidi kang ipakinit ta ge-ley obin indi ra. Oman, itampel ong parti tang sinangoning masit mga labi, obin poidi kang magtampel mga gasinting masit.

Pademdem:

Poidi ka tang loya may ang irba boina tenged pario-pario lamang tang paggaramiten.

13. SIT TA SIAN



BOGTAY obin TSA
(ong Tagalog Tsaang Gubat)

Para ong: sit ta sian

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

1. Piliken tang daon ang tegat da ig mababael.
2. Indi lo-ton ang komiten obin kalbon tang daon na agod indi mapatay.
3. Palangon ta mo-ya tang mga daon ong mageyep belag ong sinag tang kaldaw.
4. Ibetang ong sopot ang plastik tapos ilogod ong grapon ang may kolor na ig dapan ta maelet, oman italok ong logar ang maki-lep agod indi makintan.

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:
Idad— Kaministiran ang daon mga—
 sariwa lango
Mepet 4 kotsara 3 kotsara
7-12 takon katengan ong mepet
3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.

4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

1. Tengaen ong 2 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti kada (4) yapat ang oras.

Pademdem:

Poidi pa narin ang ikalimogmog agod bomaked tang isi.

14. MASISIT TANG SINANGONI

IRBA BOINA (ong Tagalog Yerba Buena)

Para ong: masisit tang parti tang sinangoni

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

1. Piliken tang daon ang tegat da ig mababael.
2. Indi lo-ton ang komiten obin kalbon tang daon na agod indi mapatay.
3. Palangon ta mo-ya tang mga daon ong mageyep belag ong sinag tang kaldaw.
4. Ibetang ong sopot ang plastik tapos ilogod ong grapon ang may kolor na ig dapan ta maelet, oman italok ong logar ang maki-lep agod indi makintan.

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:

Idad—	Kaministiran ang daon mga—
	sariwa lango
Mepet	6 kotsara 4 kotsara
7-12 takon	katengan ong mepet

3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

1. Parti-partien ong 3 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.
3. Poidi kang temeken tang sariwang daon ig itampel ong parti tang sinangoning masit.

Pademdem:

Poidi kang itampel tang daon ang tinemek ig dapat ipakinit ta ge-ley. Itampel ong parti tang sinangoning masit.

15. MANAS



KALIBON (ong Tagalog Sambong)

Para ong: manas (pampagik); pampatonaw ta bato (anti-urolithiasis)

Ang pagpangalap ig ang pagsimet:

1. Piliken tang daon ang tegat da ig mababael.
2. Indi lo-ton ang komiten obin kalbon tang daon na agod indi mapatay.

3. Palangon ta mo-ya tang mga daon ong mageyep belag ong sinag tang kaldaw.
4. Ibetang ong sopot ang plastik tapos ilogod ong grapon ang may kolor na ig dapan ta maelet, oman italok ong logar ang maki-lep agod indi makintan.

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 2 basong wi asta daon, ang taket tang daon dipindi ong idad tang magtomar. Telekan ong listan:

Idad—	Kaministiran ang daon mga—	
	sariwa	lango
Mepet	6 kotsara	4 kotsara
7-12 takon	katengan ong mepet	
3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren:

1. Parti-partien ong 3 parti tang pinakalakalang bolong ang herbal.
2. Inemen tang kada tang parti ong damal-damal, ko-to may labi.

Pademdem:

Na belag ta bnlong para ong impiksion ong bato obin impiksion ong gik.

16. KOLESTEROL may HIGH BLOOD



LASONA (ong Tagalog Bawang)

Para ong: pampababak ta kolesterol, high blood ang belag ta grabi

Monopa magboat:

Na yay ang mga boroaten ig bala lamang mamilik—

1. igisa (ge-ley obin anday mantika), osia
2. kiawen, osia
3. emen ong langgaw ong teled ta 30 minotos, osia
4. emen ka ong wing makinit ong teled ta 5 minotos

Ang paggaramiten:

Kada matapos ang mamangan kaministiran mamangan ta doroang lisong lasona.

Pademdem ig pandam:

Dapat ba-lo mamangan tang lasona sigoradon ang may teled tang sian agod indi maga-dik tang sian. Animan bawal ang mamangan ta lasona ang indi gapamangan. Ang taw ang may high blood na, kaministiran magpalaygay kang lagi ong Health Center mga poiding magtomar tang bolong ang nang lasona.

17. DIABETES

MARAGOSO (ong Tagalog Ampalaya)

Para ong: diabetes

Ang pagpangalap:

1. Ang lebed ang daon ta maragoso lamang tang dapat komiten.
2. Ogatan ta mo-ya tang mga daon.

Monopa magboat:

1. Ogatan ta mo-ya tang mga daon ig ta-taden.
2. Magtaket ta 6 ang kotsara may 2 basong wi.
3. I-tang ong oron tang tinaket ang daon may wi ig pakalakalaen ong kasarangan ang apoy ong teled ta 15 minotos.
4. Indi dapan tang oron.
5. Palamigen ig saraen.

Ang pagtoromaren ig ang paggaramiten:

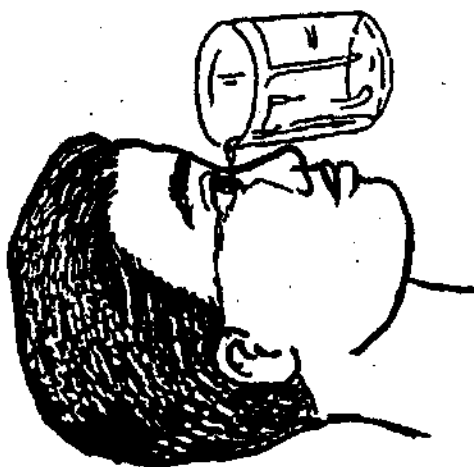
1. Manginem ta $\frac{1}{3}$ tasa 3 bisis ong magapon. Manginem dang lagi mga 30 minotos ba-lo pa mamangan.
2. Ang lebed ang daon poiding ita-paw lamang ong dinongkol oman panganen da ($\frac{1}{2}$ baso 2 bisis magapon).

18. KAMATA (Sore Eyes) asta BILIN

Mga may impiksion tang mata, ang sinialis na panisinggi, pagmetek obin pagnanak, asta ma-dik ka tang tandobaling mata obin ang dorong nga matan. Ig teta mga ba-long napoaw ang mata pagkipot obin maliwag ang bo-kaden tenged ong sobrang metek.

Onopay mo-yang boaten mga agkamataen?

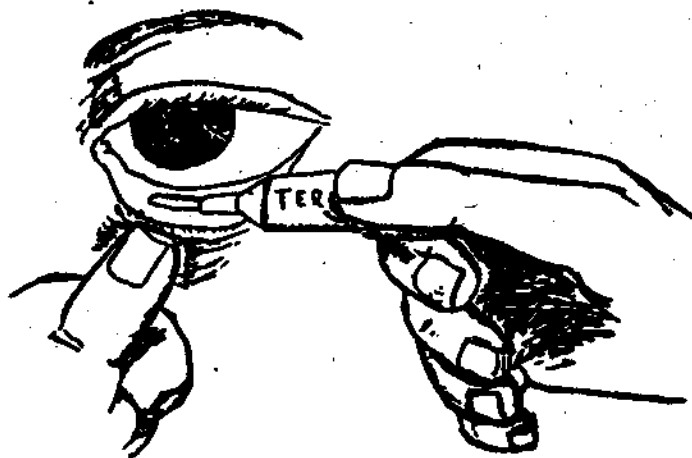
Ang tang tasang wing inemen (pinakalakala ang pinalamig), betangan ta tang po-nit ang kasin ig kalokalon ta mo-ya mintras indi pa gatonaw tang kasin. Telekan mo ong litrato tang monopay pagbo-bok tang wing sinamporan ta kasin ong mata. Boaten narin



mga pirapang bisis omanen ong tang kaldaw. (Mga dorog karat ka engaged, poidi kang boinan tang kasin na.) Oman trapoan tang mata ta malimpiong abel ig komiten tang mga metek.

Sigoro kaministiran ta "antibiotic eye ointment." Animan

dapat paning ong Health Center, obin mga anday don poidi kang mamakal ong botika. Maning ta na tang paggaramiten. Telekan ong litrato. Primiro bosikaden kang lagi tang mata ang mampir ong babakan oman betangan tang bolong. Ang bolong kaministiran don mismo ong teled i-tang. Mga ang bolong i-tang ong loa ka lamang tang mata, na indi matabang ang mabolong. Boaten narin 3 bisis ong tang kaldaw.



Monopa maibitaran tang masit ang kamata?

Ang kamata ay madaling manalid ong taw. Animan dapat ang molang agkamataen ipalbag ta lolo-gan agod indi matalidan tang domang mimbrow tang pamilia. Tened ang kamata tatabid ong tanan ang aggamiten na, animan kaministiran ang mga aggamiten na indi gamiten tang domang mimbrow tang pamilia, pario tang toalia obin maski onopang klasi ta gamit.

Ang taw ang agkamataen matapos ang magito-ito tang mata na dapat ogatan ang lagi tang kalima na. Ang ta-leng ang agpipid ong tandobaling matang agkamataen dapat indi ra gamiten pang ipid ong dobaling mata agod indi magtalidan. Obin poidi kang ipid piro bali-kaden tang ta-leng.

Bilin

Ang masit ang bilin ang mata panisinggi ig may itaen ang bobokol ong silid tang mata. Animan ang pinakamasinlong bolong dapat magpakinit kang lagi ta wi ig samporan ta ge-ley ang kasin. Mga sarang dang magoanta mo tang kinit na, mangomita ta face towel oman ite-me ong wing makinit ig pegan. Tapos i-tang da don ong mata ang agbilinen. Mga anda ray kinit tang face towel, otro ite-me si. Boaten narin mga 3-4 bisis ong tang kaldaw.

Mga bolongon ta “antibiotic eye ointment” sia matabang ang mabolong para indi ra pirming magbalik-balik. Telekan don ong dibabaw ong “Kamata” mga monopay paggaramiten.

Listan tang mga Masit

Mga Masit-	Ong Page-
Agtebelan	33
Alapap	23, 24
Aliponga	23, 24
Alobang	4, 5
Atel-atel	24, 25
Bato (pampatonaw)	39
Bibil, impiksion ong	28
Bilin	44
Diabetes	41
Ga-bon	5, 10, 26
Galo-tan ta wi tang sinangoni	15
Gapaso	30, 32
Gapotan	7
Garit	23, 24
Gout	35
High blood ang belag ta grabi	41
Igad ang ge-ley	8, 28
Isi	27, 28, 29
Kamata	42
Kaye-ket	19, 21, 22, 23, 24
Keykey	4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
Kimit	10, 12
Kolesterol	41
Korso	15, 18, 19
Lasi, panimpeng ang	28
Logayen	32
Manas	39
Pelta	25, 26
Rioma	25, 34, 35, 36
Sian, masit tang	37
Sinangoni, masisit tang	34, 38
Taki-taki	15, 18, 19
Tetenlan, masit tang	7